

SKRIPSI



**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP HASIL BELAJAR
PENJAS PADA SISWA SMKN 2 GOWA**

***ANALYSIS OF THE BODY MASS INDEX OF THE RESULT OF STUDYING
PHYSICAL EDUCATION ON STUDENT SMKN 2 GOWA***

AMRIN ROSYADI

**PROGRAM STUDI S1
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMKN 2 GOWA

ANALYSIS OF THE BODY MASS INDEX OF THE RESULT OF STUDYING PHYSICAL EDUCATION ON STUDENT SMKN 2 GOWA

ABSTRAK

Amrin Rosyadi. 2020. *Analisis Indeks Massa Tubuh terhadap Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMKN 2 Gowa. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Arifuddin Usman dan Baharuddin).*

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan indeks massa tubuh terhadap hasil belajar penjas siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh, sedangkan variabel terikatnya hasil belajar penjas. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang siswa kelas X SMKN 2 Gowa. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes kepada sampel berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan serta mengambil nilai harian penjas siswa. Teknik Analisis data dilakukan secara statistik korelasi untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian diperoleh nilai $R = 0,394$ dan $R \text{ square} = 0,155$. Berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi terdapat keterkaitan antara indeks massa tubuh terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMKN 2 Gowa sebesar 15,5% sedangkan 84,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

KATA KUNCI: *Indeks Massa Tubuh dan Hasil Belajar Penjas*

PENDAHULUAN

Dunia terus mengalami kemajuan dari waktu ke waktu dan membawa berbagai bentuk kemajuan atau perkembangan yang membantu memudahkan manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan zaman menyebabkan perubahan-perubahan yang terjadi dalam berbagai bidang pendidikan, ekonomi, sosial budaya yang diikuti dengan kemajuan teknologi, transportasi dan sebagainya. Berbagai kemudahan yang diperoleh dari kemajuan itu menyebabkan manusia secara sadar atau tidak sadar mengalami perubahan pada pola perilaku yang monoton atau terbatas serta diikuti dengan perubahan pola makan yang serba cepat untuk menghemat waktu. Perubahan pola makan ini yang paling mudah dilihat

adalah peningkatan pilihan mengkonsumsi makanan-makanan *fast food* atau makanan cepat saji.

Tanpa kita sadari, maraknya *fast food* selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki. Tapi selain itu kita juga harus melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *fast food*, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan.

Sebelum abad 19 hingga awal abad 20, obesitas dianggap sebagai lambang kemakmuran dan memiliki kehidupan yang lebih santai, setelah beberapa dekade barulah terlihat dampak dari obesitas. Saat ini masalah di negara maju adalah

obesitas terkhususnya di wilayah perkotaan. Prevalensi obesitas di Negara maju dan berkembang terus meningkat.

Seperti penyakit kronis lainnya, obesitas juga disebabkan banyak faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan lemak pada tubuh. Genetik juga terpengaruh didalamnya. Faktor yang berinteraksi dengan substrat genetik yaitu jenis kelamin, umur, tempat tinggal, dan pola makan.

Obesitas dapat mempengaruhi kecerdasan anak. Pada anak yang mengalami obesitas terjadi penurunan kecerdasan karena terjadi penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak dengan leluasa sehingga menjadi malas. Dalam suatu penelitian menemukan bahwa anak yang obesitas memiliki nilai

yang lebih rendah pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa (Dalam Labib Sajawandi 2015:7). Lebih lanjut fakta membuktikan Remaja penderita obesitas lebih cepat mengantuk, sehingga dapat mempengaruhi daya ingat National Sleep Foundation, 2004, (dalam Labib Sajawandi 2015:7).

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang tingkat pendidikannya semakin hari semakin rendah kualitasnya. Berdasarkan Survey UNESCO terhadap kualitas pendidikan di negara-negara Asia Pasifik, Indonesia menempati peringkat 10 dari 14 negara. Penurunan kualitas pendidikan tersebut tersebar rata di seluruh provinsi Indonesia. Indikator menurunnya kualitas pendidikan suatu Negara adalah prestasi yang

didapat oleh sumber daya manusianya.

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku peserta didik akibat belajar. Perubahan tingkah laku tersebut disebabkan karena dia mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang telah ditetapkan. Jika siswa memiliki hasil belajar yang bagus, maka akan dibarengi dengan prestasi belajar yang bagus pula. Dalam menunjang hasil belajar siswa bukan hanya dilihat dari kecerdasan siswa saja, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam yaitu kecerdasan, minat dan bakat, dan kebugaran jasmani yang dilihat dari

status gizi anak. sedangkan faktor dari luar adalah dari lingkungannya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SMKN 2 Gowa melalui wawancara langsung dengan guru penjas dan pengamatan secara langsung bahwa hasil belajar siswa kurang optimal. Dikarenakan terdapat siswa di SMKN 2 Gowa yang memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal. Selain itu kurangnya kesadaran siswa terhadap asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) dikembangkan oleh ahli statistik Belgia Adolphe Quetelet, IMT dapat dihitung dengan rumus sederhana, membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan subjek. IMT biasanya ditulis dengan satuan meter atau

imperial dan menjadi indikator cadangan lemak tubuh, akan terkait dengan peningkatan bahaya morbiditas dan mortalitas subjek. IMT mengelompokkan individu menjadi berat badan kurang, berat badan normal, berat badan lebih atau obesitas. Lebih jelasnya, berikut berbagai macam pendapat ahli tentang definisi indeks massa tubuh.

Nikolaos Katsilambros, dkk (2013:31) berpendapat bahwa IMT merupakan klasifikasi berat badan yang paling banyak dianjurkan dan salah satu metode yang paling sederhana dan paling banyak dipergunakan untuk memperkirakan lemak tubuh.

Menurut Jacqueline C. Morris (2014:91) Indeks massa tubuh (IMT) merupakan instrumen objektif yang digunakan untuk mengukur hubungan antara tinggi dan berat

badan individu guna menurunkan resiko kesehatan.

Sarwono S (dalam Marhaposan Situmorang 2015:102) mengemukakan indeks massa tubuh adalah parameter yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Menurut Sukamdinata (2006:72) penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang

satu dengan fenomena yang lainnya. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu, misalnya kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang berkembang, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, atau tentang kecenderungan yang tengah berlangsung.

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Lebih tepatnya berlangsung bulan Maret tahun 2020.

2. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Gowa pada saat pembelajaran pendidikan jasmani.

Populasi dan Sampel

Di dalam metodologi penelitian, populasi merupakan objek penelitian. Menurut Jusuf Soewadji (2012:129) populasi adalah sekelompok unsur atau elemen yang dapat berbentuk manusia atau individu, binatang, tumbuh-tumbuhan, lembaga atau institusi, kelompok, dokumen kejadian, sesuatu hal, gejala, atau berbentuk konsep yang menjadi objek penelitian. Maka dari itu yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 2 Gowa.

Sedangkan sampel merupakan wakil populasi yang akan diteliti. Menurut Rony Kountur (2009:146) sampel adalah bagian dari populasi. Pada umumnya, kita tidak bisa mengadakan penelitian kepada seluruh anggota dari suatu populasi

karena terlalu banyak. Apa yang bisa kita lakukan adalah mengambil beberapa representatif dari suatu populasi dan kemudian diteliti. Suharsimi Arikunto (2006:134) Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini 10% dari jumlah populasi, yakni berjumlah 45 orang siswa kelas X SMKN 2 Gowa secara acak atau *Random Sampling*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dimana dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum

data penelitian. Data dalam penelitian ini, terdiri atas Indeks Massa Tubuh dan hasil belajar siswa SMKN 2 Gowa tahun 2020.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di SMKN 2 Gowa berupa data indeks massa tubuh dan hasil belajar penjas siswa. Hasil analisis data melalui statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

Distribusi indeks massa tubuh siswa SMKN 2 Gowa menunjukkan ada 24 orang (53,3%) masuk dalam

kategori “normal” dengan indeks massa tubuh antara 18,5-24,9. Ada 18 orang (40%) dengan kategori “kurang”, dengan indeks massa tubuh $<18,5$. Ada 3 orang (6,6%) yang termasuk dalam kategori “lebih” yakni >25 . Bahkan dari 3 orang ini, 2 orang diantaranya termasuk dalam kategori “obesitas tingkat 1” atau “obesitas kelas 1” dengan indeks massa tubuh 30-34,9.

Hasil belajar penjas siswa SMKN 2 Gowa menunjukkan bahwa ada 31 orang (68,9%) hanya dalam kategori “cukup” dengan rentang nilai 75-83. 14 orang (31,1%) termasuk ke dalam kategori “baik” dengan rentang nilai antara 84-92. Pengkategorian ini sesuai dengan pedoman yang dipersyaratkan dalam rapor siswa.

Hasil analisis uji korelasi kendall's tau_b indeks massa tubuh dengan hasil belajar penjas siswa

SMKN 2 Gowa dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,394. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa antara indeks massa tubuh mempunyai hubungan atau keterkaitan dengan hasil belajar penjas. Jika dilihat kategori indeks massa tubuh dengan kategori “normal” sebesar 53,3% nampaknya diikuti oleh kategori hasil belajar penjas dalam kategori cukup yang lebih besar sebanyak 68,9%. Maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, dengan kata lain indeks massa tubuh mempunyai keterkaitan atau hubungan dengan hasil belajar penjas pada siswa SMKN 2 Gowa.

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, hasil analisis data tentang indeks massa tubuh siswa SMKN 2 Gowa dominan pada

kategori berat badan normal. Ini dikarenakan siswa yang bersangkutan memiliki aktivitas fisik yang baik dan pola makan yang sehat. Hal ini dapat dipahami bahwa indeks massa tubuh adalah salah satu tes yang digunakan untuk mengukur berat badan ideal seseorang. Hasil belajar penjas merupakan hasil belajar yang dicapai oleh siswa selama proses pembelajaran penjas. Hasil belajar penjas siswa SMKN 2 Gowa sebagian besar berada pada kategori cukup. Hal ini dapat berubah apabila di dukung oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar siswa bersangkutan. Pembelajaran penjas merupakan pembelajaran yang lebih menekankan pada gerakan pada cabang olahraga. Maka dari itu, dalam menghasilkan suatu gerakan yang optimal maka diperlukan berat badan yang ideal. Dengan memiliki

berat badan yang ideal, maka diharapkan semua gerakan yang diperintahkan oleh guru penjas akan lebih baik. Apabila siswa memiliki berat badan yang obesitas maka akan kesulitan dalam melakukan suatu gerakan.

Berdasarkan hasil analisis data terdapat keterkaitan antara indeks massa tubuh terhadap hasil belajar yaitu sebesar 15,5% sedangkan 84,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan ini dapat dikatakan bahwa masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjas siswa. Menurut Slameto (2010:54) Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor kemampuan siswa dan faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut secara global dapat diuraikan dalam dua bagian, yaitu

faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi faktor jasmani, faktor psikologis, dan juga faktor kelelahan.

Sedangkan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan juga faktor masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dengan judul Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Hasil Belajar Penjas pada Siswa SMKN 2 Gowa dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara indeks massa tubuh dengan hasil belajar penjas siswa SMKN 2 Gowa sebesar 15,5%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa hendaknya yang memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal agar kiranya untuk memperhatikan lagi asupan gizinya dengan memperbaiki pola makan dan mengkonsumsi beraneka ragam makanan sehat
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Junaedi dan Hari Wisnu. 2015. Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se- Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3): 834- 842.
- Arifin, Zainal. 2016. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asra, Abuzar, dkk. 2016. *Metode Penelitian Survei*. Bogor: In Media.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Deviani Utami dan Galih Ayu Setyarini. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 4(3): 207-215.
- Hosnan, M. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ihsan, Andi, Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Indrawan, Rully, Yaniawati, R. Poppy. 2014. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.
- Irianto, Djoko Pekik. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Penerbit Andi

- Jihad, Asep, Abdul Haris. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Katsilambros, Nikolaos, dkk. 2014. *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta: EGC.
- Khodijah, Nyayu. 2018. *Psikologi Pendidikan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Kountur, Roni. 2009. *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Buana Printing.
- Kunandar. 2015. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Labib Sajawandi. 2015. Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*.
- Marhaposan Situmorang. 2015. Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika*. 3(2): 102-110.
- Morris, Jacqueline C. 2013. *Pedoman Gizi*. Jakarta: EGC.
- Nazir, Moh. 2017. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Noor, Juliansyah. 2016. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenada Media Group
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rosita hayatus Sa'adah, dkk. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang

Kota Padang panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(3): 460-465.

Sangadji, Etta Mamang, Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sanjaya, Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sudjana, Nana. 2014. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. 2006. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Soewadji, Jusuf. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Winarno, M.E. 2006. *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Yanti, Dwi, dkk. 2016. The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievment of School-Age Children in Elementary School. Dama International Journal of Researchers. 1(7): 1-4

Zuriah, Nurul. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.